

LIVRET DES PRESTATIONS PROPOSÉES AUX SENIORS



THEMATIQUES

- **Vie culturelle, sportive et associative**
- **Santé, social et famille**
- **Transports et mobilité**
- **Communautés religieuses**
- **Domaine public**
- **Aides communales**

VIE CULTURELLE, SPORTIVE ET ASSOCIATIVE

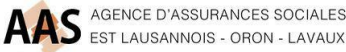
 Le Club des Aînés de Belmont et environs, depuis 1986 ! https://arcencielbelmont.ch/	Rencontres mensuelles avec conférences, repas, sorties, course annuelle, cours, ateliers, jeux et bibliothèque, ouverte à tous chaque mercredi matin de 9h30 à 11h, café-contact et cyber-café. Contact : Mme Laurette FAVRE, Présidente Tél. 079 705 73 61 jaqueline.laurette@gmail.com
 Association BelSeniors 	Créé à la suite du projet « Actions communautaires », en collaboration avec Pro Senectute Vaud, l'association œuvre à améliorer la qualité de vie des 60 ans et plus à Belmont. Elle propose des activités conviviales favorisant les rencontres, les échanges, la solidarité ainsi que les liens intergénérationnels et culturels : • Sorties à vélo électrique (079 366 42 74) • Gym douce posturale (079 228 90 11) • Marches d'environ 2h (079 721 89 05 / 079 649 88 86) • Pétanque (079 611 50 44) • Soirées jeux (079 709 04 80) • Sorties diverses (079 607 39 46 / 079 704 26 58) • Moments conviviaux autour d'un café chaque lundi matin au Bélumont Panorama (079 607 39 46) Contact : Daniela Dousse 079 721 89 05 et Sonia Daubercies 079 649 88 86 info@belseniors.ch
 Association d'entraide familiale www.aef-ppb.ch	Yoga, tricot, crochet, braderie etc. Contact : Tél. 077 439 00 34 secretaire@aef-ppb.ch
 Le Troc de Belmont	Une équipe multigénérationnelle de bénévoles de Belmont propose des vide-dressings et vente 2ème main d'articles pour bébés, enfants, ados et adultes à la Grande Salle de Belmont. Editions printemps-été et automne-hiver. Contact : Mme Nicky Parrain Tél : +41 79 218 73 84 troc.belmont@hotmail.com

 Connaissance 3, l'Université des seniors https://wp.unil.ch/connaissance3/	Son riche programme de conférences, cours, séminaires, ateliers et visites culturelles/scientifiques permet aux participant·es de conserver et de développer leurs compétences et leur sens critique dans un monde en constante mutation. Apprendre et rester en phase avec l'évolution de la société sont également un plaisir et un vecteur de qualité de vie. Contact : tél. 021 311 46 87 info@connaissance3.ch
 Mouvement des aînés Vaud www.mda-vaud.ch	Des sorties de marche, vélo, des visites, des jeux (échecs, bridge, scrabble), des petits déjeuners et activités de bien-être (yoga, danse, gym), à un prix modeste. Les activités sont annoncées dans le bulletin « Avanti! », distribué tous les trois mois aux membres de l'association. Contact : tél. 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch
 Melody fit https://moove2bfit.com/a-propos/	Méthode de danse douce et motivante sur des musiques modernes pour ceux qui recherchent de la modération dans l'exercice physique. Contact : Mme Daniela Saya Tél. 079 381 09 86, inad26mei@sunrise.ch
 Samata-Yoga www.samata-yoga.ch	Le Hatha Yoga permet de développer un bien-être psychique et permet de prendre conscience de son corps. Pour tous niveaux ! Contact : Mme Daniela Saya tél. 079 381 09 86, inad26mei@sunrise.ch
 Nordic Walking Lausanne www.nordic-walking-lausanne.ch	La marche nordique accélérée et avec des bâtons spécifiques est une discipline sportive adaptée à toutes et tous. Contact : Mme Christinne Perroulaz tél. 079 512 658 28

Action sociale PRO SENECTUTE PLUS FORTS ENSEMBLE régionale (ASR) www.vd.prosenectute.ch	Les objectifs de l'ASR sont la promotion, l'information et l'orientation des différents services proposés par Pro Senectute Vaud : développement du bénévolat de proximité (formation, charte de collaboration, rencontre entre bénévoles). <u>Activités principales</u> : Ciné-seniors (chaque premier vendredi du mois au City Club de Pully), On danse le jeudi (un après-midi par mois, à thème, à la maison Pulliérane) et repas convivial. Gymnastique à la Grande salle de Belmont, les mardis de 10h30 à 11h30 (CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel, essai gratuit) Contact : tel. 021 646 17 21, info@vd.prosenectute.ch
 Ciné-Club de Belmont https://fr-fr.facebook.com/cineclubbelmont	Voir ou revoir sur grand écran, à la Grande Salle, les films-clés du cinéma. Les projections sont, habituellement, réservées aux membres cotisants. Tél : 078 649 93 73 mppfilms@gmail.com
 Piscines de Pully https://piscines.pully.ch/	La piscine couverte chauffée de Pully se situe dans le collège de l'Annexe-Ouest. L'accès se fait par la cour d'école, côté sud. Le bassin de natation mesure 25 mètres par 11 mètres. Contact : 021 721 35 37 Ch. Des Bains 6, 1009 Pully
 intergen Entraide Numérique Intergen-Entraide numérique www.intergen.ch	Entraides numériques intergénérationnelles et mensuelles le 2^e samedi du mois, sous forme de brunch canadien. Venir avec les équipements informatiques et les soucis numériques ! Horaires : accès libre de 10h à 17h Contact : Pascal Kotté, tél. 079 309 28 86, 1009 Pully, info@intergen.ch
senior - lab^{ch} Institut et Haute Ecole de la Santé La Source https://senior-lab.ch/	Structure interdisciplinaire dédiée à la qualité de vie des seniors, fonctionnant selon le modèle d'un living lab, où citoyens, usagers et acteurs clés participent activement à la recherche et à l'innovation. Elle favorise les échanges entre seniors, entreprises et recherches académiques, permettant de proposer des problématiques, des partenariats et de collaborer aux ateliers. Les participants peuvent rencontrer l'équipe et contribuer à tester des solutions innovantes. Contact : Institut et Haute Ecole de la Santé La Source Avenue Vinet 30, 1004 Lausanne Tél. 021 556 40 11

 Boîte à livres	De nombreux ouvrages en libre-service sont disponible à l'ancienne cabine téléphonique située à côté du passage piéton qui se trouve en bas du chemin de la Cure et en haut du chemin de la Cita.
 La Mosaïque, Pully Nord https://mosaiequply.ch/	La Mosaïque de Pully Nord est une association à but non lucratif, indépendante sur les plans politique et confessionnel, composée de seniors de 55 ans et plus, bénévoles et désireux de créer des liens entre habitants de cette partie du territoire communal. Ceux-ci se tissent par le biais de réunions propices à des échanges de vue ou des moments de partage tels que des accueils-cafés, repas communautaires, activités sportives, conférences, excursions ou voyages. mosaiequdepullynord@bluewin.ch
 Le Kaléidoscope, Pully Sud https://kaleidoscopeply.ch/	Le Kaléidoscope rassemble les habitants de Pully-Sud de 55 ans et plus, intéressés à la cause des seniors et à la collectivité, sans distinction sociale, politique ou culturelle. Le Kaléidoscope a pour objectif d'améliorer les contacts, l'entraide et la solidarité entre seniors, leur bien-être et leur qualité de vie, notamment en organisant diverses rencontres et activités. Tél : 021 711 03 71
benevol  .ch 	Vous souhaitez vous engager bénévolement ? Rendez-vous sur : • www.benevol-jobs.ch/fr - ou • https://www.benevolat-vaud.ch/
 Forum Social Régional Lavaux Oron www.fsrol.ch	Le FSROL est un réseau d'associations, fondations et services à vocation sociale qui sont actifs dans le district d'Oron Lavaux. Le FSROL est ouvert à toute structure aussi modeste soit-elle qui apporte du lien ou du soutien social : groupe d'aînés, rencontres pour parents et enfants, accueil de jeunes, organisation de cours de français ou autre soutien pour migrants, etc.

SANTE, SOCIAL ET FAMILLE

 Agence d'assurances sociales (AAS) https://arasoronlavaux.ch	Les Agences d'assurances sociales (AAS) sont au service de la population dans le domaine des assurances sociales et de l'aide aux personnes de condition économique modeste. → AVS, assurance invalidité (AI), prestations complémentaires, allocations perte de pain ou impotence, subsides assurance maladie, rentes (vieillesse, survivants etc.) et sur toutes démarches administratives, d'information et d'orientation en matière d'assurances sociales. Contact : tél. 021 557 84 00, aas.pully@vd.ch
 Altoan SA https://altoan.com/	Accompagnement privé à domicile pour personnes âgées avec troubles cognitifs ou perte d'autonomie. Présence continue jour et nuit, assurée par des auxiliaires locales certifiées, expérimentées en situations complexes et sélectionnées pour leur expertise et leur humanité. Strictement non médical, en coordination avec les services de soins à domicile. Tarifs : à partir de CHF 63.10/h TVA incluse. Contact : Alexandre Berthoud, Fondateur & Directeur +41 58 590 99 88 - info@altoan.com
 Centre d'accueil temporaire (CAT) www.pre-pariset.ch	Repas conviviaux, sorties accompagnées, activités socio-culturelles : ateliers culinaires, jeu de mémoire et de cartes, cours de rythmique, gymnastique adaptée, etc. Prestations spécifiques (payantes) : esthéticienne, podologue, coiffeuse. Tarifs : 25.-/jour, avec possibilité de transports dans le district Lavaux-Oron. Contact : Magali Wolfensberger, tél. 021 721 18 55, mwolfensberger@pre-pariset.ch Horaires secrétariat : lundi au vendredi de 8h à 12h15 et de 13h30 à 17h30 CAT du Pré de la Tour, EMS, Place Neuve 3, Case postale 190, 1009 Pully, tél. 021 721 18 11 Les demandes sont adressées directement à la Fondation Pré-Pariset par le biais du CMS ou du médecin traitant.
 Centre médico-social (CMS) de Pully, Paudex, Belmont https://www.cms-vaud.ch/	Services proposés : soins (infirmiers, hygiène, confort), ergothérapie, conseils en nutrition, social, sécurité à domicile et aide quotidienne (ménage et repas). Pour toutes les personnes domiciliées à Pully, Paudex et Belmont nécessitant soins et aide à domicile pour maladie ou difficultés temporaires, afin de préserver leur autonomie avec le soutien de leur entourage. Contact : Avenue de Lavaux 63, 1009 Pully, tél. 021 721 24 44 cms.pully@avasad.ch

 CSR CENTRE SOCIAL RÉGIONAL EST LAUSANNOIS - ORON - LAVAUX Centre Social Régional (CSR) https://arasoronlavaux.ch/	Toute personne en difficulté, dont le revenu se situe au-dessous du minimum vital, rencontrant toute forme de difficultés, familiales, financières, de logement ou de travail, souhaitant bénéficier d'une aide à l'insertion sociale et/ou professionnelle et qui s'engage à tout mettre en œuvre pour retrouver son autonomie, peut s'adresser au CSR. Contact : Avenue C.-F. Ramuz 43, case postale 111, 1009 Pully, tél. 021 557 84 00, csr.pully.info@aras.vd.ch
 COURTS SÉJOURS Courts-séjours (CS) www.vd.ch/court-sejour	Toute personne dépendante ou affaiblie du canton de Vaud a droit à un court séjour en établissement médico-social vaudois d'intérêt public, avec retour à domicile garanti.
 Aide à la vie quotidienne https://lagouvernante.ch/	Entreprise privée d'aide à domicile : - Nettoyage normal ou à-fonds - Repassage, vitres, nettoyage vapeur - Activités sociales, courses, préparation de repas etc. Tarifs : - Ménage/soutien domestique : CHF 43/h (TVA incluse) - Aide à domicile non médicale : CHF 49/h (TVA incluse) Tél : 079 128 11 56 / 021 800 02 58 contact@lagouvernante.ch
Croix-Rouge vaudoise  Association cantonale de la Croix-Rouge suisse Croix-Rouge vaudoise https://croixrougevaudoise.ch/	Accompagnement pour les repas, la fin de vie à domicile ou en institution, et relève pour les proches aidants. Tarifs : cotisation de CHF 30.-/an (achats, confection de repas, relève pour proches aidant·e·s) Tél. 021 340 00 70 Rue Beau-Séjour 9-13, 1003 Lausanne
 Fondation Pro-XY Antenne Lavaux-Oron www.pro-xy.ch	L'association propose une présence à domicile, offrant des moments de discussion, des jeux et de la lecture. Elle assure également la relève des proches aidants pour alléger l'entourage, ainsi qu'une intervention auprès des personnes souffrant de solitude. Tarifs : CHF 22.-/heure (en journée) et CHF 38.-/heure (veille de nuit) Contact : tél. 079 590 61 30, lavaux@pro-xy.ch

 Proches aidants info@proches-aidants.ch	Les proches aidants sont des personnes qui soutiennent un proche atteint dans sa santé, de près ou de loin, à un rythme régulier ou irrégulier, à titre non professionnel. Des professionnelles répondent à vos questions et vous orientent vers les prestations les plus adaptées à vos besoins. Contact : Espace proche, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne 0800 660 660 (appel gratuit)
 Mon proche dépend de moi... ...et je m'inquiète. CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE POUR LES PROCHES AIDANT·E·S https://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/consultation-psychologique-pour-proches-aidants-cpa	La consultation psychologique pour proches aidants apporte un soutien et un accompagnement psychologique aux proches, dans le cadre d'entretiens individuels ou à plusieurs afin d'initier un changement vers un meilleur équilibre. La consultation est gratuite et peut se faire dans les quatre régions du canton. Centre Ambulatoire de Psychiatrie de l'âge avancé (CAPAA) Ch. De Mont-Paisible 16 1011 Lausanne cpa-supaa.centre@chuv.ch 021 314 01 65
 Fondation Profa https://www.profa.ch/	Favorise le bien-être affectif, relationnel et sexuel à tout âge, consultations conjugales et sexologie grâce à des spécialistes. Contact : Fondation PROFA, Rue de Lausanne 21, 1020 Renens, 021 631 01 20
 Cartons du cœur de Lausanne Est https://www.cartons-du-coeur.swiss/antennes/cartons-du-coeur-lausanne-est	L'antenne de Pully, Paudex, Belmont, créée en 1994, a été remplacée en 2024 par Lausanne Est, qui est désormais gérée par Cartons du Cœur Romandie. Distribution de denrées alimentaires, produits d'hygiène et de ménage de première nécessité. Adresse du dépôt : Route de Lausanne 10, 1037 Etagnières info@cartons-du-coeur.org
 PRO SENECTUTE PLUS FORTS ENSEMBLE www.vd.prosenectute.ch	La consultation sociale permet à des personnes dès 60 ans ainsi qu'à leurs proches d'obtenir des conseils, des informations, un soutien administratif ou individuel en cas de difficultés personnelles. Contact : 021 323 04 23, info@vd.prosenectute.ch
	La plateforme internet « info seniors vaud » est un service d'information gratuit et confidentiel, dans le domaine du social et de la santé, destiné aux seniors vaudois, à leurs proches ainsi

INFO  SENIORS VAUD https://infoseniorsvaud.ch/	qu'aux professionnels. (agenda des évènements, bons plans et blog où des seniors parlent aux seniors en partageant des informations utiles dans les domaines suivants: vie pratique, loisirs et culture, découvertes, vie à la retraite, témoignages et récits.) Contact : Tél. 021 641 70 70, info@infoseniorsvaud.ch
AVIVO Association de défense et de détente des retraités Association de défense et de détente des retraités https://avivo-vaud.ch/avivo-vaud/	L'association AVIVO défend les retraités (prévoyance vieillesse, assurances sociales, logement, droit, mobilité, difficultés administratives, etc.) Tél : 021 320 53 93
 Soutien en cas de fortes chaleurs www.vd.ch/canicule	Les périodes de canicule peuvent être difficiles à vivre, en particulier pour les personnes âgées. Afin d'assurer votre sécurité et votre bien-être, la commune envoie chaque année un questionnaire aux habitants de 75 ans et plus. Lors du déclenchement du plan canicule, vous pouvez bénéficier d'un appel afin de s'assurer que la chaleur n'affecte pas votre santé et vous rappeler les bons gestes à adopter. Celui-ci peut être suivi d'une visite à domicile gratuite si nécessaire. DJAS - Tél. : 021 721 17 21, djas@belmont.ch

TRANSPORTS ET MOBILITE

 Service Bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry Service bénévole de Pully, Paudex Belmont et Lutry https://www.pully.ch/fr/decouvrir-pully/societes-locales/services-benevoles/	Service de transport bénévole destiné aux personnes âgées, adultes, enfants, fragilisées ou momentanément à mobilité réduite, pour les déplacements chez le médecin, dentiste, physiothérapeute, pédicure, coiffeur, hôpital ou pour les courses. Les rendez-vous doivent être pris 48 heures à l'avance ! Horaires : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 11h. Tarifs : Défraiement de CHF 7.- par transport (+ éventuellement frais de stationnement), CHF 0.80/km hors de Pully, Paudex, Belmont ou Lutry, payables directement au chauffeur. Contact : tél. 021 728 12 13
 AIDE ET SOINS À DOMICILE Transports pour personnes à mobilité réduite https://www.cms-vaud.ch/cms-pully/	Les personnes qui, en raison d'une mobilité réduite attestée par le Centre médico-social ne peuvent recourir aux transports publics, peuvent bénéficier d'un transport subventionné par la commune pour des courses «loisirs» et également « thérapeutiques » (dès 2026) à hauteur de 96 courses par année au maximum. Les personnes concernées contactent directement le CMS afin que ce dernier puisse attester une mobilité réduite. Tél : 021 721 24 44
 Transport Handicap Vaud https://transporthandicapvaud.ch/	Cet organisme s'engage à fournir un service de mobilité de qualité à ses clients en garantissant une prise en charge globale, professionnelle et personnalisée jusqu'à leur destination. Contact : Transport handicap Vaud, 021 648 53 53, info@thvd.ch

COMMUNAUTES RELIGIEUSES

 EERV Eglise Evangélique Réformée du Canton de Vaud Paroisse Belmont-Lutry https://www.eerv.ch/accueil	Accompagnement auprès de personnes touchées par des précarités ou traversant une période de crise, en leur offrant suivi, écoute et soutien spirituel professionnels pour favoriser leur insertion sociale ou communautaire. Ce service inclut un forum social, des groupes de paroles, un réseau de bénévoles et une collaboration avec les paroisses de la région de Lavaux, destiné aux personnes isolées, endeuillées, malades, dépendantes, chômeuses ou requérantes d'asile. Contact : Eglise évangélique réformée du canton de Vaud (EERV), Chemin des Cèdres 7, 1004 Lausanne, tél. 021 331 21 61
 ÉGLISE CATHOLIQUE VAUD Paroisse St-Nicolas de Flüe Lausanne Saint-Nicolas de Flüe Paroisse catholique du Canton de Vaud https://www.cath- vd.ch/paroisses/lausanne-st- nicolas/	Accompagnement auprès de personnes en difficulté, sans distinction de religion, par le groupe des auxiliaires de l'Eucharistie, qui apporte la communion à domicile et soutient les personnes âgées et malades. Ce service s'adresse aux familles monoparentales ou en procédure de divorce, aux familles en difficulté et personnes seules ayant besoin d'une aide morale et/ou financière. Contact : Paroisse Saint-Nicolas de Flüe, Avenue de Chailly 38, 1012 Lausanne, 021 652 37 32 paroisse.lausanne.st-nicolas@cath-vd.ch
 Communauté israélite de Lausanne et du Canton de Vaud https://www.cilv.ch/	L'association culturelle a pour but de : - de contribuer au maintien de l'esprit religieux et de la vie spirituelle selon les principes du judaïsme (Hala'ha); ainsi que de sauvegarder et de défendre les intérêts juifs; - d'assurer la célébration du culte, le maintien des usages religieux, l'instruction religieuse ainsi que les ensevelissements; - de créer et soutenir toutes institutions à caractère social et religieux intéressant le judaïsme; - de participer au dialogue inter-religieux. Tél : +41 21 341 72 40 secretaire.general@cilv.ch

DOMAINE PUBLIC



Direction de la Jeunesse et des Affaires Sociales (DJAS)

La DJAS propose des prestations sociales qui relèvent du domaine de l'intégration au sens large du terme. Elle déploie ses activités autour des pôles d'aides individuelles, de l'accueil de la petite enfance, des prestations liées aux seniors et à la jeunesse.

Route d'Arnier 2, 1092 Belmont-sur-Lausanne, tél. 021 721 17 21, djas@belmont.ch



Défibrillateurs

La Commune de Belmont est équipée de défibrillateurs semi-automatiques, accessibles au public.

Ce sont des appareils portatifs, qui, une fois sortis de leur coffret, peuvent être déplacés auprès de la personne en difficulté. Ils guident le sauveteur par la voix en évaluant en temps réel, le massage cardiaque et en précisant si le choc électrique est conseillé.

Emplacements :

- Grande salle (à l'intérieur)
- Espace Cancoires
- Refuge des Bas-Monts
- Administration communale



Police Est Lausannoise

www.police-el.ch

La section Prévention / Proximité informe, renseigne, conseille.

Numéros d'urgence : (poste de police : 24h sur 24)

- | | | |
|----------------------------|--------------|---|
| • Police | 117 | |
| • Urgence santé, ambulance | 144 | |
| • Feu, pompiers | 118 | |
| • Intoxications | 145 | http://toxinfo.ch |
| • Rega, sauvetage aérien | 1414 | www.rega.ch |
| • Médecin, pharmacie | 0848 133 133 | |

Contact : Rue de la Poste 9, Case postale 365, 1009 Pully, tél : 021 721 33 11, info@police-el.ch

AIDES COMMUNALES

La Municipalité prévoit un programme de subventions destiné à la population. Le détail des éléments attendus pour une demande figure dans les formulaires téléchargeables sur le [site internet communal](#) :

- Capteurs solaires thermiques
- Chauffage central à bois automatique
- Chauffage central par pompe à chaleur
- Appareils électro-ménagers
- Scooter ou moto électrique
- Plantation de haies vives
- Elimination des insectes nuisibles
- Abonnement annuel de transports publics
- Récupération des eaux de pluie
- Certificat énergétique cantonal des bâtiments plus (CECB+)

Finances, mobilité et informatique

Tél. : 021 721 17 21, subventions_PECC@belmont.ch



AIDES COMMUNALES

Les personnes devant porter des protections contre l'incontinence, quelle qu'en soit l'origine, peuvent obtenir plusieurs rouleaux de sacs poubelle chaque année en se présentant au guichet de l'office de la population avec un certificat médical.

Référence réglementaire : Allègements sociaux du dispositif municipal lié au Règlement communal sur la gestion des déchets du 1er janvier 2023.

Office de la population

Tél. : 021 721 17 21, habitants@belmont.ch



Retrouvez l'ensemble des activités et événements dans **l'agenda en ligne**, accessible depuis le [site internet](#) de la Commune.



**N'hésitez pas
à communiquer
tout changement
ou demande d'ajout
à ce livret à :
djas@belmont.ch**